

**Отцы и дочери  
как найти взаимопонимание**

**Часть 2. После 10.**

mpH, Низовцева Татьяна

2019

# Что мы сегодня обсуждаем

Главное о подростковом возрасте

Мозг подростка. Как все устроено?

Образ тела и пищевое поведение

Как говорить с девочкой

# Ведущая деятельность (мотив)

## *Общение*

- Приходит в школу ради общения
- Авторитет сверстники
- «Не слушает» родителей
- Увлекается социальными (онлайн) играми и общением в сети



# Основной вопрос

- Кто Я?

Закон «зеркала»

- Какой я человек?
- Какой я ученик?
- Какой я сын (дочь)?
- Какова моя внешность?
- Какие мои сильные стороны?

# Важные моменты



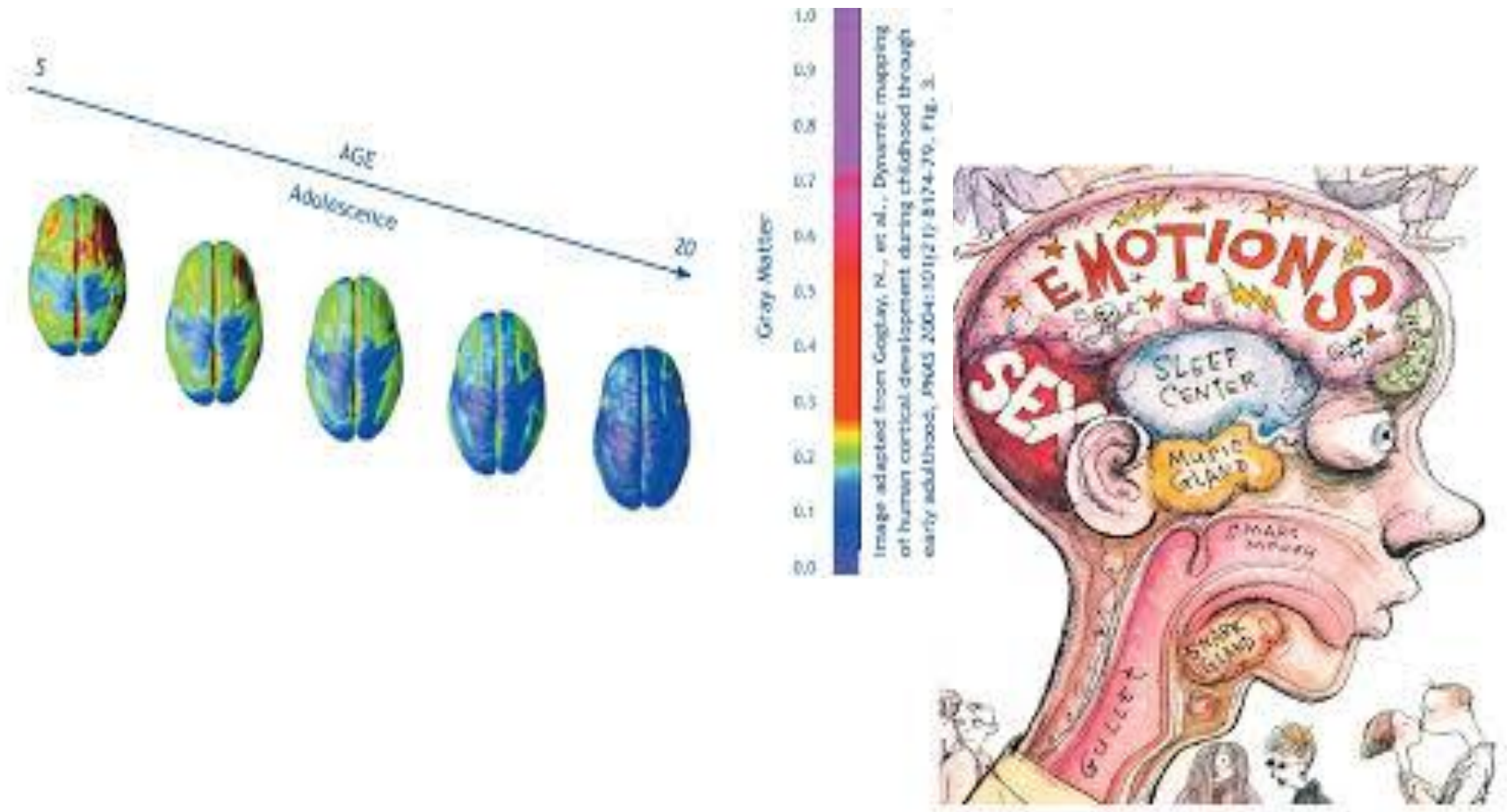
- Дети начинают ориентироваться на окружение вне семьи (новые интересы, новые друзья).
- Взрослые вне семьи, напр. учителя и руководители кружков, теперь становятся более значимыми, нежели ранее.
- Начинается половое созревание
- Активный физический рост
- Стабилизация работы органов и систем (дыхание, АД, пульс)
- Зачастую негативно воспринимают обращение с ними как с детьми, они уже «большие».
- Они знают, что абсолютно нормальным (и полностью приемлемым) является наличие секретов от родителей.

Младший

Средний

Старший

# Чем ты думаешь?! Или мозг подростка



«Подростковый возраст больше похож на психическое расстройство чем на стадию развития»



- Определите **границы** и придерживайтесь их
- Держите слово
- Слушайте
- Говорите
- **Сообщайте**, что вы заботитесь и любите

# Трудности, возникающие чаще у девочек

- Нарушение пищевого поведения
- Анорексия/Булимия
- Аффективные расстройства





# Что приводит к нарушениям?

Точного ответа нет, но влияют факторы:

## Внешние

- TV, СМИ и глянец
- Высокий уровень стресса
- Генетические /физиологические
- Личностные (патология характера)

## Семейные

- Отсутствие взаимопонимания и эмоциональной близости
- Отсутствие контакта с отцом
- Тотальный контроль и навязчивая обеспокоенность вопросами питания
- Высокая ценность внешности
- Сосредоточенность на успехе
- Насилие

# Что важно

- Находить положительные черты во внешности. Говорить об этом
- Контролировать медиа пространство (её и свое)
- Поощряйте выражение чувств
- Помогайте понять как решать проблемы
- Позвольте ей ошибаться
- Выкиньте весы

# Как понять есть ли проблема?

- Готовит, но не ест
- «Кормит» других
- Выбрасывает еду
- После еды уходит в туалет
- Резко снижается вес
- Внимание/безразличие к внешности
- Скажите прямо
- Выразите беспокойство
- Обратитесь к врачу (эндокринолог, психиатр)

# Общение в семье:

- Общение на равных
- Изменения принимаются за общим столом
- Правила должны быть и из немного
- Правила справедливы для всех
- Пояснение должно быть дружелюбным
- Спокойно относиться к тому , что не Вы авторитет для подростка



# Как говорить с девочкой



# Сформулируйте цель

«Заставить Машу убираться в комнате» — плохая цель, потому что в ней нет никакой пользы для Маши. Маше не нужно убираться в комнате

«Помочь Маше понять, что убираться нужно, чтобы вечером пойти в кино» — хорошая цель. Есть польза для Маши, только нужно ее правильно объяснить.

# Предупредите о разговоре

-

- Немедленно  
рассказывай что  
произошло!

+

- Маша, я бы хотел  
обсудить с тобой твои  
оценки. Когда мы  
можем это сделать?

# Говорите на равных

—

— Маша, если ты не уберешь в комнате, то не пойдешь в кино.

+

- Маша, ты вчера просила отпустить тебя в кино. Я бы с радостью это сделал, но не могу, потому что ты не убралась в комнате. Если ты хочешь пойти в кино, то уберись.



# Меньше говорите – больше слушайте

Когда родитель много говорит, то он не слышит подростка, а воспринимает только то, что подсказывают эмоции.

Поэтому родитель слышит не то, что говорит подросток на самом деле, а то, что ожидает от него услышать.

**Чтобы понимать подростка — меньше говорите и больше слушайте.**

# Как ответить?

- Маша, я просил тебя пропылесосить сегодня
- Я не уборщица вам! Ненавижу пылесосить. Вас всех ненавижу
- -....

# Если не согласны- объясните СПОКОЙНО

-Пап, мне эта математика не нужна.  
Я такая эмоциональная. Я буду актрисой. Я не буду и не хочу исправлять двойку.

- немедленно бери свои тетради и садись учить!

-Пап, мне эта математика не нужна. Я такая эмоциональная. Я буду актрисой. Я не буду и не хочу исправлять двойку.

# Не бойтесь отказа

«Нет» - это нормально. У нас гормоны и бардак в голове. Если она не хочет слушать и наотрез отказывается выполнять вашу просьбу, то уходите. Вернетесь к разговору, когда она успокоится и снова будет готова к диалогу.

- Как дела?
- Нормально
- Как школа?
- Нормально
- Как уроки?
- Нормально
- Хочешь поговорить?
- Нет
- ...

# Итак:

- Девочки лучше адаптируются в школе
- Девочке нужен папа а не друг
- Не защищайте ее от всего, но рассказывайте обо всем
- Разберитесь в теме полового созревания (говорить с ней необязательно)
- Держите слово
- Всегда показывайте, что вы ее любите

**Спасибо за внимание !**

